



จังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
Chiangmai Provincial Public Health Office



สถาบันพัฒนา นวัตกรรมงาน
สุขภาพเชียงใหม่



สำนักงานภาคใต้
จังหวัดเชียงใหม่



ทำอันตรายและทำที่ไม่เหมาะสมในการนวดไทย

๑. การเปิดประตูลมขาพร้อมๆกันทั้งสองข้างต้องระมัดระวัง ในกรณีผู้สูงอายุ และห้ามกดนานเกิน ๒๐ วินาที อาจก่อให้เกิดอันตรายได้



๒. ทำใช้ศอกกดตมูมหัวกระดูกหัวตะคาก หากกดแฉ่นานๆเกิน ๒๐ วินาทีจะทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมัดขา ช่วงบนไม่ได้จะทำให้ขาชาได้ ไม่ควรกระทำ





จังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
Chiangmai Provincial Public Health Office



สถาบันพัฒนา นวัตกรรมงาน
oe เชียงใหม่



สำนักงานภาคใต้
จังหวัดเชียงใหม่



๓. ทำหมุนข้อสะโพก ต้องทำอย่างระมัดระวัง ห้ามกระชากขาอย่างแรงจะมีผลเสียต่อข้อสะโพกและกระดูกสันหลัง อาจเคลื่อนได้



๔. ทำนวดหลัง ห้ามนวดด้วยเข่าบริเวณช่วงเอวหรือใช้สันทำนวดบริเวณบั้นเอวเพราะอาจส่งผลเสียต่อกระดูกเอว ลอย อาจหักหรือเคลื่อนหลุดจากที่เคยอยู่ได้ ในผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงเช่น ผู้มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี หรือภาวะกระดูกพรุน





จังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
Chiangmai Provincial Public Health Office



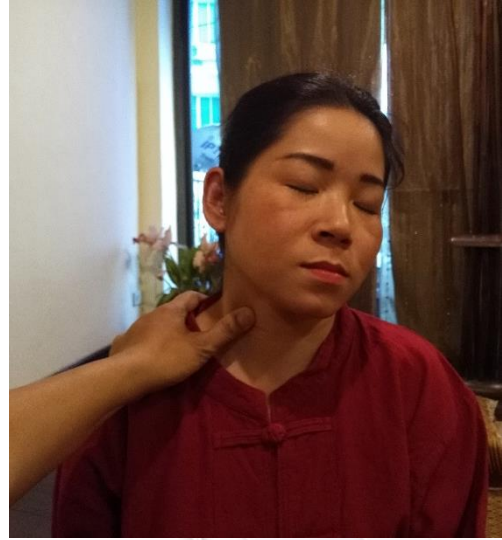
สถาบันพัฒนาเมืองรวมงาน
๑๑ เชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดเชียงใหม่



๕. บริเวณฐานกะโหลก บริเวณนี้ควรใช้ความระมัดระวังในการนวด คอด้านหลังสามารถนวดได้ แต่ถ้าคอด้านหน้า ห้ามนวดเด็ดขาด เพราะเป็นจุดอันตรายเนื่องจากด้านหน้าจะมีเส้นเลือดแดงใหญ่ส่งไปเลี้ยงสมอง



๖. การนวดบริเวณใต้คาง ห้ามกดเส้นเลือดใหญ่ บริเวณคอด้านหน้า เพราะจะทำให้ขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง จนอาจทำให้เสียชีวิตได้





จังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
Chiangmai Provincial Public Health Office



สถาบันพัฒนา นวัตกรรมงาน
๑๐ เชียงใหม่



สำนักงานภาคใต้
จังหวัดเชียงใหม่



๗. ท่านวดตัดหลัง ต้องทำอย่างระมัดระวัง ห้ามกระชากอย่างแรงจะมีผลเสีย จะทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืด ฉีกขาด หรือกระดูกเคลื่อนได้



๘. ท่านวดสะพานโค้ง ห้ามทำ ในผู้มีภาวะกระดูกพรุน หรือผู้ที่ไม่ให้ความร่วมมือ มีอาการเกร็งตัว กลัวอาจเกิดการบาดเจ็บ หรือกระดูกหลังเคลื่อนได้





จังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
Chiangmai Provincial Public Health Office



สถาบันพัฒนาสุขภาพ
จังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานภาคใต้
จังหวัดเชียงใหม่



๙. ทำหมอนหัวไหล่ ควรหมอนด้วยความระมัดระวัง ห้ามกระชากรุนแรง อาจส่งผลให้หัวไหล่หลุดได้ ห้ามกดจุดใต้รักแร้ เพราะใต้รักแร้มีเส้นประสาท ถ้ากดแรงอาจก่อให้เกิดอันตรายได้



“การนวดไทยยังมีท่านวดอีกมากมีท่านวดที่มีประโยชน์
ในขณะเดียวกันก็อาจมีโทษได้เช่นกันถ้าเราใช้ไม่ถูกวิธี”

อ้างอิงจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, ๒๕๖๐. คู่มือพัฒนาภาพลักษณ์และรูปแบบการบริการของ
สถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่.

ขอขอบคุณภาพจากโรงเรียนไอทีเอ็มนวดไทยโบราณ